

DAFTAR PUSTAKA

- A D Flouris, G S Metsios, Y Koutedakis, 2005. *Enhancing the efficacy of the 20 m multistage shuttle run test*. Br J Sport Med 39:166-170
- Adiwinanto. 2008. *Pengaruh Olahraga Di Sekolah Terhadap Indeks Massa Tubuh Dan Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi Pada Remaja Obesitas*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Alan S, Michael IL, Timothy DN. *Neural Control Of Force Output During Maximal and Submaximal Exercise*. Sport Medicine 31 (9); 2001. P. 637-50.
- American College of Sport Medicine. 2008. *ACSM's Health-Related Physical Fitness Manual 2nd ed. Philadelphia*. PA: Lippincott Wilkins. Available from: <http://ebook30.com.science/medicine/50959/acsr-ns-health-related-physical-fitness-assesment-manual.html> [accessed 16 February 2011].
- Amstrong, N. Welsman, J.R. 1997. *Maximal Oxygen Uptake. Age, Sex, and Maturity of Children*. Available from: http://www.sportsci.org/encyc/drafts/child_VO2_Max_Amstrong.doc [Accessed 8 March 2011].
- Anggrawati. 2009. *The Corelation Between Physical Fitness And Study Performance In High School Student After 1200 M Run*. Media Majalah Jua Fall Indonesia. Vol. 9 No. 1.
- Ariana. 2006. *Efektifitas Terapi Humor Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Astrand. P.O.; Rodahl. K. 1986. *Texbook of Work Physiology*. Mc Graw. HillKogakusha, Ltd.; 388 – 389.
- Cahyono. 2010. *Teknik Sampling dalam Penelitian Administrasi*. <http://www.scribd.com/doc/30385769/Teknik-sampling-dalam-penelitian-administrasi> (diakses tanggal 13 Februari 2012).
- Chatterjee P, Banerjee A K, Das P, Debnath P. *Regression to Predict Vo₂ Max in Untrained Boys and Junior Sprinters Of Kolkata*. Journal Of Exercise Science and Physiotherapy, vol.4, No. 2 : 104-108, 2008.
- Cheevers, A., Pettersen, C. 2007. *Harvard Step Test Skills Lab: 6 Minute Submaximal Test Video and Manual*. Amsterdam Institute of Allied Health Education European School of Physiotherapy, Amsterdam: 3 -9.

- Daldiyono. 2009. *Buku Panduan Untuk Menjadi Sarjana Yang Sadar Dan Berfikir*. Jakarta: PPT. Gramedia Pustaka Utama.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman praktis berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Durstine, J.L., Moore, G.E. 2003. *ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities Second Edition*. Windsor, ON: Human Kinetics.
- Ganong, W. F. 2001. *Fisiologi kedokteran edisi ke-20*. Terjemahan: H.M.D Widjajakusumah. Penerbit Buku Kedokteran EGC . Jakarta
- Indarjo, S. 2009. *Kesehatan Jiwa Remaja*. Journal. Unnes 49-54
- Indrawagita, L. 2009. *Hubungan Status Gizi, Aktifitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Kebugaran Mahasiswa FKMUI*. Skripsi, 1-2.
- Irfan, Mohamad. 2007. *Skripsi hubungan kekuatan otot tungkai dan kelenturan togok dengan kemampuan menendang bola pada mahasiswa putra semester 1 PKO FIK UNNES 2005*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Jansen, Peter G. J. M, 1993. *Latihan laktat denyut- nadi*. Jakarta: Pustaka utama Grafiti.
- Kokasih, Engkos. 2008. *Olahraga : Teknik & Program Latihan*. Jakarta : Akademika Presindo.
- Kuntaraf. 1992. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Indonesia Publishing House: 105 & 17
- Levine, B.D. 2007. *VO2max: What Do We Know, and What Do We Still Need to Know*. J. Physiol.586 (1): 25-34
- Maud PJ dan Foster C. 1995. *Physiological Assessment of Human Fitness 2nd ed*. USA: Sheridan Books.
- Moeloek D. Tjokonegoro A. 2004. *Kesehatan dan Olahraga*. FK-UI. Jakarta: h. 1-31
- Novita LH. 2009. *Skripsi Perbedaan Pengaruh Latihan Lari Aerobic Dan Latihan Renang Terhadap Peningkatan Kebugaran*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nugroho Sigit. 2007. *Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (Vo₂ Max) Mahasiswa PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta . Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.*

- Pate, Russel R, dkk. 2003. *Dasar – dasar ilmiah kepelatihan (terjemahan Kasiyo Dwijowinoto)*. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Riyanto, A. 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Samihardja J. 1995. *Peranan Ilmu-Ilmu Kedokteran Dalam Peningkatan Prestasi Olah Raga. Dalam Buku : Simposium Dan Diskusi Panel Peningkatan Prestasi Olah Raga*. Semarang.
- Sharkey, B.J. 2003. *Kebugaran Dan Kesehatan. Cetakan Pertama*. Jakarta: Penerbit PT Raja Grafindo Persada. Hal : 71-74.
- Shi, JR. 2012. *Cardiac Structure and Function In Young Athetes*. Melbounne : Victoria University Of Technology: 6-41.
- Siregar, Y. I. 2010. *Peranan Kebugaran Jasmani Dalam Meningkatkan Kinerja*. Unimed Journal Vol. 16 No.60 Tahun. XVI, 77-83.
- Sugiyono. 2005. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyarto, Soni. 2008. *Pengaruh pemberian latihan fisik terhadap peningkatan kadar HB dan VO2 max*. Jurnal Ilmu Olahraga. Vol.5. No.2.
- Suryanto. 2011. *Peranan Olahraga Dalam Mengurangi Stres*. Majalah Ilmiah Populer, 1-6.
- The National Coaching Foundation. 1999. *Multistage Fitness Test*. Surakarta.
- Uliyandari A. 2009. *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Perubahan Nilai Konsumsi Oksige Maksimal (Vo₂ Max) Pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 11-13 Tahun*. Semarang : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Watulingas Intan. Polii Hedison. Dkk. 2013. *Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Vo₂ Max Pada Mahasiswa Pria Fakultas Kedokteran*. Manado : Universitas Samaraindah Ratulangi. Juli 2003 : Vol 1. No 2.
- Yudianto, Lukman. 2009. *Teknik Bermain Sepak Bola dan Futsal*. Visi 7